

# Hilfe! Ein Hund!

Wenn sich Zwei-Meter-Männer vor einem Dackel fürchten . . .

Kevin ist 28 Jahre alt, baumlang und durchtrainiert. Aber beim Anblick eines Hundes zuckt er ab und zu noch immer empfindlich zusammen. Als kleiner Bub war es viel schlimmer: Er weinte und schrie, wenn sich ein Vierbeiner näherte.

Dass Kevins Hundeangst oder Canophobie („canis“ heißt Hund und „phobos“ bedeutet Furcht) ein ernstes Problem darstellte, wurde seiner Familie klar, als sich der damals Dreijährige auf dem Weg zum Kindergarten von der Mutter losriss und auf die Straße sprang. Er war einem Pudel ausgewichen. Zum Glück kam kein Auto . . .

Von dieser Störung Betroffene unterscheiden nicht nach Größe und Aussehen des Tieres: Sie haben vor Schoßhündchen genauso Angst wie vor einem zähnefleischenden Rottweiler. Selbst angeleinte Hunde mit Beißkörben lösen typische Symptome aus: Schweißausbruch, Herzrasen, Erröten, Mundtrockenheit, Schwindel und beschleunigte, flache Atmung.

Diese Menschen geraten in eine Spirale der Angst mit Fluchtverhalten und sozialem Rückzug. Eine Panikattacke entsteht, wenn man zu hektisch atmet (Hyperventilation). Dadurch können unter anderem Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Armen und Beinen ent-



Fotos: Fotolia

## NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin  
Mag. Dr. Monika Wogrolly  
bei Canophobie rät



stehen. Das kann sich zur Angst steigern, den Verstand zu verlieren!

Die Ursachen von Tierängsten bleiben meistens im Dunkeln. Forscher vermuten, dass die Canophobie der menschlichen Urangst vor wilden Tieren entspringt – vor allem vor Wölfen. Kevins Mutter machte allerdings im Rahmen einer Psychotherapie, an der die ganze Familie teilnahm, eine interessante Aussage: Sie sei während der Schwangerschaft im Wald einem Schäferhund

begegnet und beinahe zu Tode erschrocken.

Ob ein vorgeburtliches Erlebnis mit einer späteren Angststörung zusammenhängen könnte, ist nicht nachweisbar. Wichtiger für die Betroffenen ist es, sich durch den Fluchtreflex nicht ernsthaft in Gefahr zu bringen. Das Notfallset in solchen Fällen besteht aus drei Stufen:

**1. Fokusverlagerung:** In Gegenwart eines Hundes wird die Aufmerksamkeit bewusst abgelenkt – durch Konzentration auf ein Ge-

spräch oder ein optisches Detail aus der Umgebung. Dem Angstobjekt Hund wird dadurch die übermäßige Bedeutung genommen.

**2. Atemregulation.** Gegen die drohende Panik hilft bewusste Zwerchfellatmung – langsam tief durch die Nase einatmen, der Bauch wölbt sich vor. Dann gegen leichten Widerstand der Lippen durch den Mund langsam ausatmen, der Bauch sinkt wieder ein.

**3. Desensibilisierung:** Gezielt mit Hunden konfrontieren, um irrationale Ängste durch neue Erfahrungen zu entschärfen bzw. zu ersetzen. In der modernen Psychotherapie kommen hier eigens geschulte Hunde zum Einsatz. Man lernt behutsam den Umgang mit den Tieren und fasst schließlich Vertrauen.

Kevin absolvierte diese Art der Behandlung. Er lernte den positiven Umgang mit Hunden und gab sein Vermeidungsverhalten auf. Die eingangs geschilderte Empfindlichkeit besteht zwar noch ein bisschen, wird aber nie wieder zur Belastung.



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz und Wien, Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: 0664/503 83 00, praxis@wogrollymonika.at



# DEM BURN-OUT VORBEUGEN: PRÄVENTIONSPROGRAMM DER SVA

Emotionale Erschöpfung und unterschiedlichste körperliche Beschwerden können Vorboten eines Burnouts sein. Ein Präventions-Programm der SVA, das der besonderen Situation Selbständiger angepasst ist, will Gefährdete schon frühzeitig unterstützen.

Bereits bei jedem vierten Österreicher besteht das Risiko ins Burnout zu schlittern. Dabei kommt es zu körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, ausgelöst meist durch Stress. Zudem leiden Betroffene dann oft unter geringerer Belastbarkeit, wodurch sich der Stress nicht länger bewältigen lässt. Gerade Einzelunternehmer und Unternehmer in kleineren Betrieben sind von steigender Arbeitslast betroffen und

deshalb häufig auch Burnout gefährdet. Deshalb sollte den Selbständigen schon frühzeitig professionelle Unterstützung angeboten werden. So ist man in der SVA überzeugt, handeln zu müssen, noch bevor die Krankheit eintritt.

Ein Team aus Ärzten, Diätologen, Sportwissenschaftlern, Psychologen, Psycho- und Physiotherapeuten hilft den Teilnehmern besser mit Leistungsdruck und Zeitnot umzugehen. Die Teilnehmer

werden im Rahmen des ganzheitlichen Programms dabei unterstützt, Werte sowie Erwartungen an das Berufs- sowie Privatleben zu betrachten und neue Sichtweisen zu gewinnen um letztendlich die Beanspruchungen besser bewältigen zu können. Stressauslöser und Folgen werden definiert, gesundheitliche Konsequenzen analysiert, Wege zur Bewältigung vorgestellt und in Einzel- und Gruppensitzungen vertieft. Ergänzend dazu

vermitteln Sportwissenschaftler und Diätologen, wie man durch einen gesunden Lebensstil Ressourcen stärken kann. Die SVA übernimmt die Kosten für das Burnout-Präventionsprogramm. Versicherte leisten nur eine geringe Zuzahlung zwischen 8 und 20 Euro pro Tag.

Mehr Informationen zum SVA Burnout-Präventionsprogramm unter [www.svagw.at](http://www.svagw.at)